

VORWERK

*Le meilleur pour votre famille*

# Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

**Cuisinez comme le Chef :**  
**Eric Guérin et la nouvelle**  
**Mare aux oiseaux**

**Actualités :**  
**Offre de financement exceptionnelle :**  
**votre Thermomix en 10 mensualités !**

**Des nouveautés à découvrir dans notre**  
**Boutique Thermomix.**

**16 fiches recettes**

**équilibrées, quotidiennes, spéciales**  
**apéritif dînatoire et pique-nique...**

**N° 25** Été-Automne 2010

  
Thermomix



## 3-4 Actualités

- Offre de financement exceptionnelle : votre Thermomix en 10 mensualités !
- Des nouveautés à découvrir dans notre Boutique Thermomix.
- Votre agenda de la rentrée

## 5 Fiches recettes

- 16 recettes variées et savoureuses
  - > 4 recettes équilibrées
  - > 4 recettes quotidiennes
  - > 4 recettes spécial apéritif dînatoire
  - > 4 recettes spécial pique-nique

## 13 L'école Thermomix

- Charlotte courgettes et crevettes

## 14 Cuisinez comme le chef...

- Eric Guérin

## 16 L'atelier de MIXIE

- Poisson carré

## Info Recettes

● Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

● Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :



Léger



Économique



Un temps d'avance



Créatif



Rapide



Sans gluten



Végétarien

Magazine trimestriel édité par :  
Vorwerk France Thermomix  
5 rue Jacques Daguerre,  
case postale 40626 - 44306 Nantes Cedex 3  
02 518 547 47 - [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

Directrice de la publication : Frédérique Jader  
Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel  
Chargée de développement des recettes : Anne-Laure Allien  
Direction artistique : Anne Le Corre  
Photos et stylisme : D3 Studio • Gaëlle Gourmand (sauf pages 3, 4, 14, 15, 16)  
• JC Leroux pages 14-15  
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine  
01 30 93 13 13 - [www.imprimerie-wauquier.com](http://www.imprimerie-wauquier.com)  
ISSN : 1950-4799



# Edito

Chère cliente, cher client,

Comme vous allez le découvrir au fil des pages, Thermomix a tout mis en œuvre pour vous permettre de passer un été gourmand et étonnant !

Gourmand tout d'abord grâce aux 16 nouvelles fiches recettes ensoleillées que nous vous avons concoctées ! Pour l'apéritif, recevez vos amis autour d'un cocktail pétillant aux pêches et cerises ; accompagné pourquoi pas d'une délicieuse fougasse au fenouil et mimolette... En récompense de votre récolte de mûres sauvages, cueillies à l'ombre des bosquets, régalez vous de délicieuses madeleines mûres-citron ! Quant à nos petits chefs en herbe, ils s'affaireront à vous préparer de délicieuses brochettes de poisson pané.

Eric Guérin, Chef partenaire de Thermomix, a souhaité vous emmener au cœur de la Brière, son petit coin de paradis comme il aime à le nommer, pour vous faire découvrir la nouvelle Mare aux Oiseaux. Son restaurant étoilé s'est agrandi pour accueillir davantage de fins gourmets.

D'autres délices vous attendent également cet été, puisque nous avons développé des animations sur mesure, rien que pour vous ! Un nouveau livre disponible dans les cadeaux hôtesse, une opération de financement exceptionnelle pour vous offrir le Thermomix en 10 mensualités, et encore de nombreuses promotions dans notre Boutique !

Enfin, la rentrée s'annonce déjà pleine de surprises avec des événements à ne manquer sous aucun prétexte : notre Journée Portes Ouvertes Nationale dans les agences Thermomix ou notre participation à la Foire de Strasbourg. Alors, tous à vos agendas...

Nous vous souhaitons de très belles vacances.

**Frédérique Jader**  
Responsable Marketing et support des ventes Thermomix



## Atelier culinaire



Pour vous perfectionner dans l'utilisation de votre Thermomix, Vorwerk vous propose de participer à un **Atelier Culinaire** au cours duquel vous découvrirez non seulement des **recettes exclusives** mais également des **trucs et astuces**.

Epatez vos convives et concoctez de délicieux repas en un tour de main grâce au Thermomix !

Pour vous inscrire, contactez vite votre conseillère.

## Marché de saison

### Les Fruits

- Cerises, quetsches, noisettes

### Les Poissons

- Merlu, truite, gambas

### Les Légumes

- Fenouil, choux de Bruxelles, cardons

### Les Viandes

- Blancs de poulets, magrets de canard, perdreaux



## Du changement dans les cadeaux hôtesse !



En cuisine, chacun a son propre style, sa manière de faire ! Sous le titre « Ma cuisine 100 Façons », découvrez une compilation de recettes créatives et savoureuses, adaptées aux habitudes culinaires de chacun, quel que soit sa culture !  
*Vous souhaitez remporter ce livre ?*

Depuis le **21 juin**,  
**« Ma Cuisine 100 Façons »**  
est disponible en cadeau hôtesse.

Appelez vite votre conseiller pour organiser une dégustation culinaire chez vous ou contactez le Service Client. Et faites partager votre passion pour le Thermomix à 3 de vos amis.



© M. Leprêtre

## OFFRE de financement exceptionnelle !

**Du 21 juin au 22 août 2010**, offrez vous votre Thermomix pour **99,90€\*** par mois pendant 10 mois !  
Pour tout renseignement, contactez votre conseiller ou notre Service Client, ou rendez-vous sur notre site internet.

\* Offre réservée aux particuliers, pour un crédit lié à l'achat d'un Thermomix TM 31 d'une valeur de 969€ remboursable en 10 mensualités de 99,90€. Offre valable uniquement sur une durée de 10 mois. Taux Effectif Global annuel fixe : 6,91%. Coût total du crédit : 30€. Dans l'exemple, les montants et le taux sont hors assurance facultative. Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. Sous réserve d'acceptation du dossier de crédit par Sofinco. Sofinco est une marque commerciale de CA Consumer Finance. CA Consumer Finance, SA au capital de 340 788 864 euros - 128/130 boulevard Raspail - 75 006 Paris, 542 097 522 RCS Paris. ORIAS n°07008079

SOFINCO



## Nouveau Joint de couvercle pour votre Thermomix

Prix de lancement **8,50€** au lieu de **13,25€**

A partir du 30 juillet et jusqu'au 30 septembre 2010, profitez de notre offre de lancement du nouveau joint de couvercle pour votre Thermomix TM31.

Le joint de couvercle empêche la nourriture ou le liquide de s'écouler entre le couvercle et le bol. Il est fortement recommandé de le changer tous les 2 ans, ou de le changer immédiatement s'il est endommagé ou si vous constatez une fuite.

Composé de 2 types de matériau différent : le Silicone et le Polyamide, le nouveau joint offre solidité et flexibilité à la fois. Sa longévité comme sa maniabilité ont été améliorées, il est plus résistant, son entretien et son utilisation s'en trouvent plus aisés.



Pour tout achat d'un sac de transport les **frais de port** vous sont **offerts**.

Frais de port **6,50€**

Livraison **GRATUITE**  
**0€**

*Le Thermomix*  
**est votre meilleur allié,  
où que vous alliez !**

Profitez vite de notre **offre estivale !**

Offre valable du 1<sup>er</sup> juillet au 29 juillet 2010.

**Prolongation jusqu'au 31 août 2010**

Promotion uniquement valable pour toute commande effectuée sur notre site internet ou auprès de notre Service Client.

## La Boutique Thermomix

**Pack TM&Vous n°6**  
n° 21 • 22 • 23 • 24  
disponible à partir du 1<sup>er</sup> août

Le pack n° 6 de votre magazine Thermomix & Vous sera disponible à la vente à partir du **1<sup>er</sup> août 2010** dans notre boutique ! A travers ces 4 numéros, parcourez une année de recettes équilibrées, festives, quotidiennes ou de Chef... Plus de 80 petits plats à mitonner pour vos proches !

Pour découvrir et vous procurer le nouveau pack Thermomix & Vous (composé des n° 21, 22, 23 et 24) connectez vous à notre boutique en ligne ou appelez le Service Client.



© M. Leprêtre

© D3 Studio



# Agenda Thermomix

## Journée Portes Ouvertes de la Rentrée !

Ne manquez pas votre rendez-vous de la rentrée : le **vendredi 3 septembre**, venez nous rendre visite dans nos agences Thermomix à l'occasion de notre Journée Portes Ouvertes de rentrée ! Les équipes Thermomix seront heureuses de vous accueillir **de 10h à 18h** pour vous présenter les services Thermomix, nos actualités et également vous délivrer quelques secrets de recettes et tours de main autour de démonstrations culinaires. N'hésitez pas à venir accompagnés de personnes qui ne connaissent pas le Thermomix et qui souhaiteraient le découvrir !

Pour connaître l'agence la plus proche de chez vous, connectez-vous sur notre site internet [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)



## Foire de Strasbourg

du 3 au 13 septembre

### Vorwerk s'expose à la Foire Européenne de Strasbourg !



Les équipes de Strasbourg seront heureuses de vous accueillir pour vous présenter l'actualité Thermomix. Venez également découvrir le dernier né de la division Kobold : le VK 140, un concentré de technologie au service de l'entretien de votre intérieur.

Pour toute information complémentaire, connectez-vous sur [www.vorwerk.fr](http://www.vorwerk.fr)



## Retour sur... La Foire de Paris

Pari gagné pour la 106<sup>ème</sup> Foire de Paris ! Pendant 11 jours, plus de 600 000 visiteurs ont parcouru les allées du Parc des Expositions. Le stand Vorwerk n'a pas désemploi et nombreux ont été les clients à participer à notre Grand Jeu Concours. Nous sommes heureux de féliciter les 2 heureuses gagnantes de notre tirage au sort : **Mme Fatima CHAIRA** pour le gain du Thermomix TM31 et **Mme Chantal ROMERO**, qui possède le Thermomix TM3000 et qui a remporté le VK140, dernier né de la division Kobold.

foire  
de  
Paris

## NEWS EN BREF

### >> Avis de recherche

**Vous possédez le Thermomix depuis au moins 3 générations ? Vos grand-parents, vous-même, vos enfants, ou petits-enfants possèdent un Thermomix ?**

Faites nous part de vos plus belles "histoires de famille". Nous serons heureux de recueillir vos témoignages, et vous invitons à nous faire partager votre meilleure recette de famille sur notre site Internet [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr).



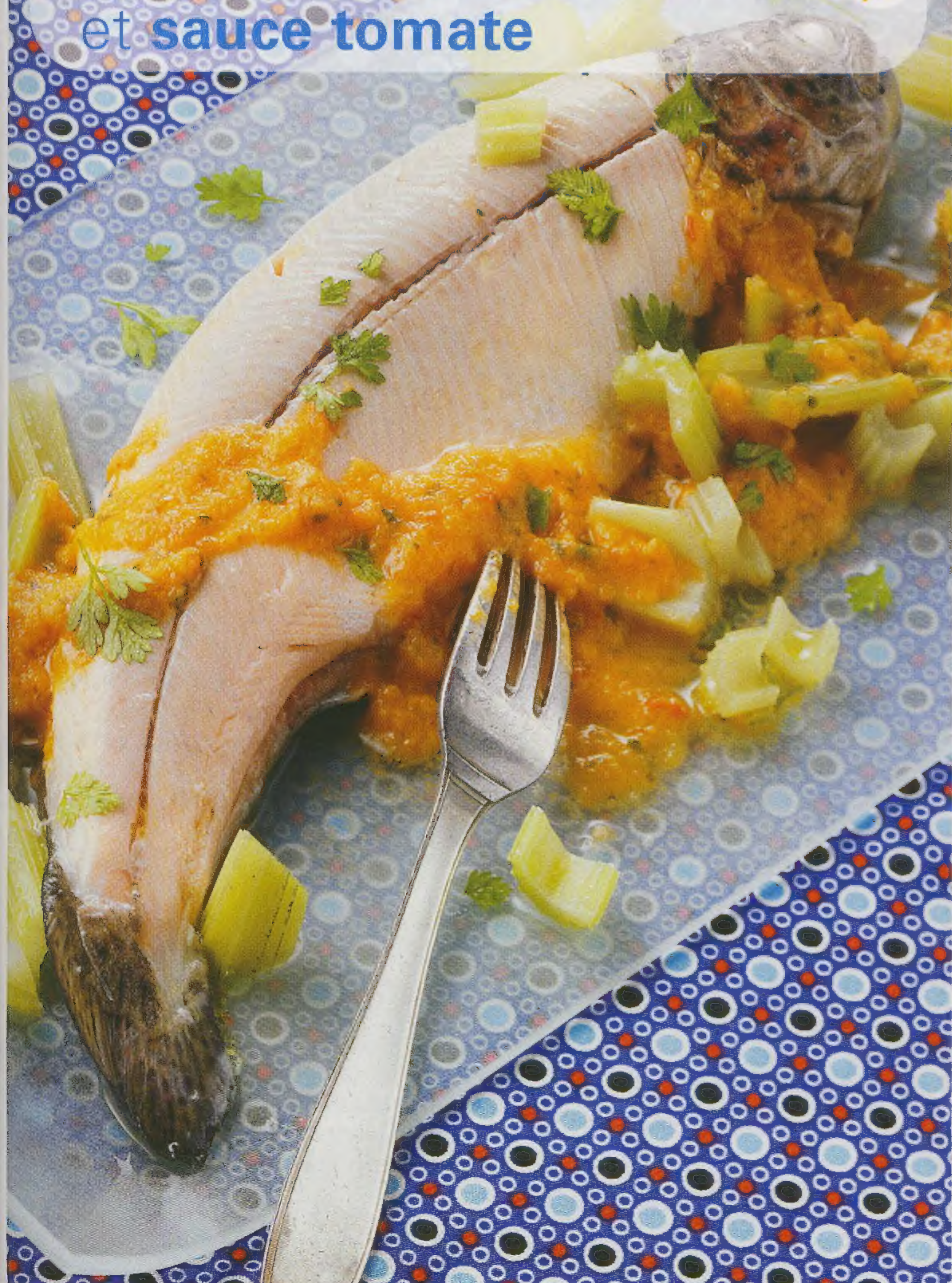
**Fênes de radis en velouté**  
et chorizo croustillant



**Poulet au concombre**



**Truite à la vapeur** au céleri  
et sauce tomate



**Tartelettes aux figues**





## Poulet au concombre

Plat

Valeur nutritionnelle par portion > 249 kcal • 1034 kJ • 32 g de protéines • 5 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 33 mn  
Temps total : 43 mn

1 gros concombre (300 g)  
4 blancs de poulet (140 g par blanc de poulet environ)  
20 g d'huile  
4 échalotes  
2 citrons  
200 g d'eau  
15 feuilles de menthe fraîche et quelques unes pour la finition  
1 c. à café de sel  
Poivre



4 personnes

1 Peler et épépiner les concombres, puis les couper en petits dés, les placer dans le Varoma. Saler légèrement. Réserver.

2 Eplucher les échalotes, les placer dans le bol, verser l'huile et les hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Puis faire rissoler les échalotes pendant 10 mn / Varoma / ⚡. Ôter le gobelet.

4 Pendant ce temps découper les blancs de poulet en lanières et les placer dans le panier de cuisson ; exprimer le jus des citrons et réserver. A la sonnerie, verser le jus de citron, l'eau et les feuilles de menthe dans le bol, insérer le panier de cuisson, mettre le varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 2.

5 A la sonnerie, Retirer le panier de cuisson et réserver, ajouter les concombres dans le bol, saler et poivrer et mélanger 3 mn / 90° / ⚡ / ⚡.

6 Disposer la viande dans le plat de service, napper de la garniture aux concombres et parsemer de feuilles de menthe.

### Conseils Thermomix

Vous pouvez épaissir un peu le jus de cuisson avec 1 c. à café de fécule de maïs.

Les concombres d'hiver contiennent beaucoup d'eau, pensez à les faire dégorger en les saupoudrant d'un peu de sel pendant au moins 30 mn.

### Suggestion Thermomix

Accompagnez d'un peu de quinoa ou de riz parfumé. Ajoutez des dés de courgettes au concombre ou encore des germes de soja.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Fânes de radis en velouté et chorizo croustillant

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 265 kcal • 1102 kJ • 11 g de protéines • 11 g de glucides • 20 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn  
Temps total : 35 mn

Les fanes de 2 bottes de radis  
1 échalote (20 g)  
1 petite courgette  
1 pomme de terre  
1 100 g d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
Sel  
Poivre  
1 jaune d'œuf  
8 grandes tranches de chorizo



4 personnes

1 Couper les fanes de radis et les nettoyer soigneusement. Eplucher l'échalote et la pomme de terre, couper la pomme de terre et la courgette en gros morceaux. Placer l'échalote et les morceaux de légumes dans le bol, les hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter l'eau, le bouillon, saler et poivrer légèrement et cuire pendant 15 mn / 90° / vit 1.

3 Pendant ce temps faire griller les tranches de chorizo à la poêle ou au four. A la sonnerie, ajouter les fanes de radis dans le bouillon et programmer 3 mn / 80° / vit 1.

4 Puis ajouter le jaune d'œuf et mixer 1 mn / vit 10 en augmentant progressivement la vitesse. Servir aussitôt accompagné de chorizo grillé.

Ustensile  
1 poêle

### Conseils Thermomix

Les fanes de radis se congèlent très bien, lavez-les soigneusement avant de les congeler à plat.

Ces cousins des brocolis sont très riches en vitamine C et en oligo-éléments, et ne contiennent que très peu de calories (10 kcal/12 radis environ).

Pour les déguster bien croquants : trempez-les 1 h dans de l'eau très froide.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Tartelettes aux figes

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 481 kcal • 2030 kJ • 6 g de protéines • 80 g de glucides • 16 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 11 mn +  
Cuisson au four : 15 mn • Temps total : 1 h

Pâte sucrée aux pignons  
50 g de sucre  
60 g de pignons décortiqués  
60 g de beurre coupé en morceaux  
1 œuf  
100 g de farine



6 personnes

Garniture aux figes  
200 g de sucre  
1 000 g de figes bien mûres  
1 zeste d'orange ou de citron  
1 pincée de cannelle en poudre

Ustensiles  
Papier film  
6 moules à tartelettes (8 cm)  
1 rouleau à pâtisserie

1 La pâte sucrée aux pignons : verser le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 10.

2 Ajouter les pignons et les réduire en poudre fine 10 sec / vit 10.

3 Puis ajouter le reste des ingrédients de la pâte et mélanger 20 sec / vit 4. Placer la pâte dans un récipient, recouvrir de papier film et placer au frais pendant au moins 30 mn.

4 La garniture aux figes : verser le sucre dans le bol, ajouter le zeste d'orange et la cannelle et mixer 10 sec / vit 10.

5 Peler les figes, mettre la pulpe dans le bol et faire compoter 10 mn / 90° / ⚡. Ôter le gobelet.

6 Préchauffer le four à 210° (th 7). Pendant ce temps étaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné. Puis fonder les moules à tartelettes en couche assez fine, piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

7 Etaler la compotée de figes en couche épaisse au fond de chaque tartelette, puis enfourner 15 mn à 210°. Laisser tiédir avant de déguster.

### Conseils Thermomix

Napper d'un trait de balsamique et servir avec des figes fraîches.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Truite à la vapeur au céleri et sauce tomate

Poisson

Valeur nutritionnelle par portion > 318 kcal • 1331 kJ • 41 g de protéines • 6 g de glucides • 15 g de lipides

Préparation : 20 mn • Thermomix : 31 mn  
Temps total : 51 mn

4 truites (portion)  
1 céleri en branche  
200 g d'eau  
30 g d'huile  
1 oignon  
3 tomates mûres (200 g env.)  
1 c. à café de moutarde  
Sel  
Poivre  
5 g de persil frais



4 personnes

1 Vider les truites, retirer la tête et les essuyer, les disposer dans le Varoma. Laver les côtes de céleri et les découper en tronçons (4 cm env.). Les disposer sur le plateau vapeur mais en garder environ 6 tronçons pour la sauce ; insérer le plateau dans le Varoma.

2 Eplucher l'oignon, le couper en 4, le mettre dans le bol, ajouter l'huile et le hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Puis faire rissoler pendant 10 mn / Varoma / ⚡. Ôter le gobelet.

4 Couper les tomates en 2, les placer dans le bol, ajouter l'eau, le sel, le poivre, les tronçons de céleri et mixer 5 sec / vit 7.

5 Mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 2. Retourner les truites au milieu de la cuisson.

6 A la sonnerie retirer le Varoma, vérifier la cuisson des truites (si besoin prolonger la cuisson de 5 mn). Ajouter le persil et la moutarde et mixer la sauce tomate pendant 10 sec / vit 7 (ou 10 si vous désirez une sauce plus fine). Disposer les truites et le céleri dans un plat chaud et servir la sauce à part.

### Conseils Thermomix

Si vous utilisez des filets de truites, enroulez-les avant de les disposer dans le Varoma ; réduisez le temps de cuisson de 5 mn environ.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



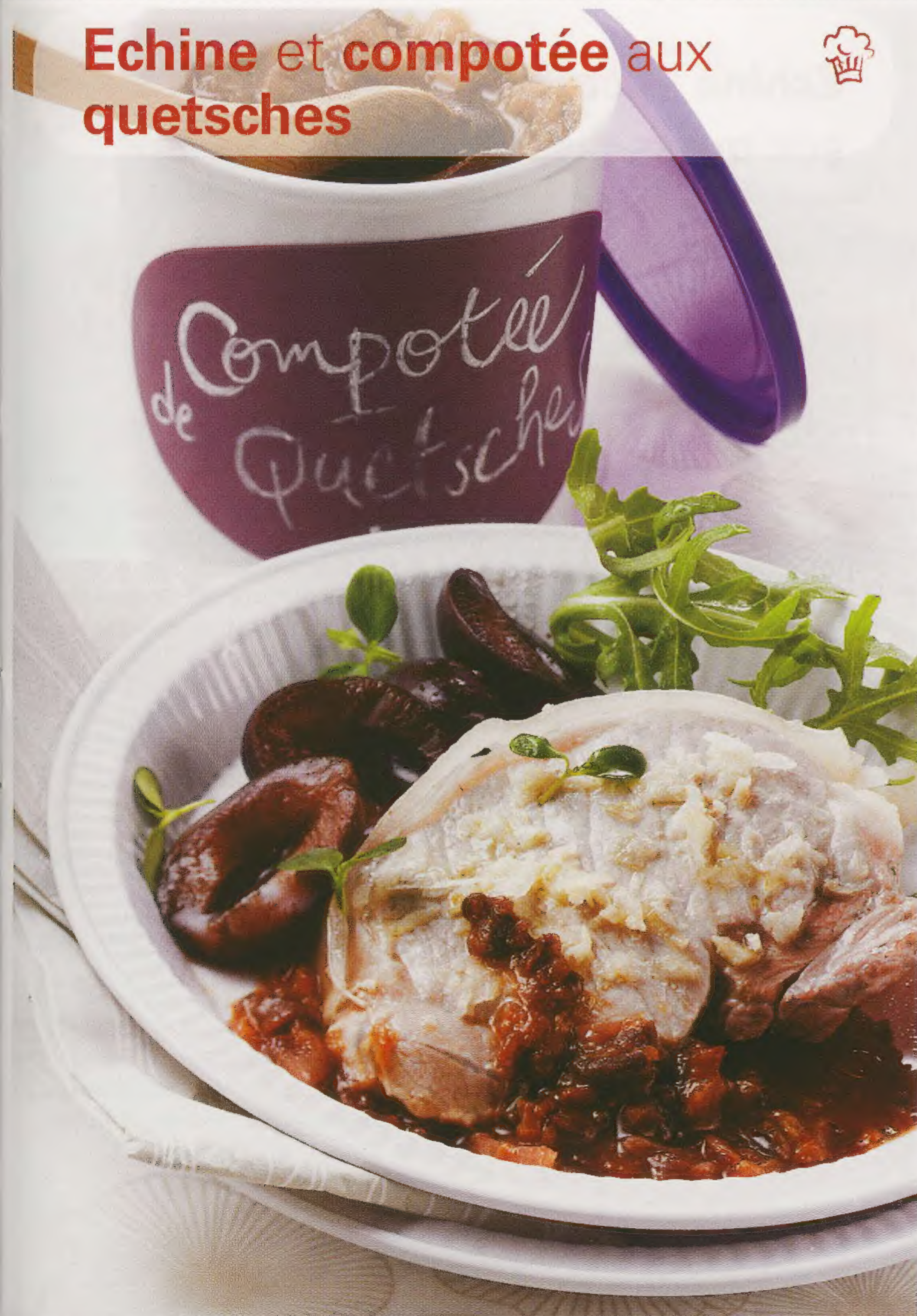
**Flan de blettes et carottes** 



**Roulés de volaille champignons et purée de choux de Bruxelles** 



**Echine et compotée aux quetsches** 



**Tarte à la noisette** 





## Roulés de volaille champignons et purée de choux de Bruxelles

Plat

Valeur nutritionnelle par portion > 324 kcal • 1361 kJ • 46 g de protéines • 8 g de glucides • 12 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 31 mn  
Temps total : 46 mn

### Roulés de volaille

6 blancs de poulet ou de dinde  
(env. 120 g/blanc)  
6 gros champignons de Paris  
6 tranches de jambon cru  
ou 3 grandes  
1 c. à café d'herbes de Provence  
(ou herbes fraîches au choix)  
Sel  
Poivre

### Purée de choux de Bruxelles

1 échalote (20 g)  
1 000 g de choux de Bruxelles  
1 carotte (80/100 g)  
400 g d'eau  
20 g d'huile de noixette  
Sel

### Ustensiles

6 piques en bois

### Conseils Thermomix

Pour une purée plus fine,  
mixer 10 sec / vit 8.  
Pour 4 personnes : 4 esca-  
lopes, 4 champignons,  
4 tranches de jambon, 800 g  
de choux de Bruxelles,  
les quantités demeurent  
inchangées pour le reste des  
ingrédients.

1 Les roulés de volaille : Gratter les  
champignons, retirer les pieds terreux.  
Aplatir les escalopes pour qu'elles  
soient fines (5 mm environ), découper  
les bouts qui dépassent pour avoir une  
forme homogène.

2 Poser une tranche de jambon dessus,  
puis 1 champignon sur un des bords.  
Enrouler chaque escalope sur  
elle-même, fermer avec un pique en  
bois. Les poser dans le Varoma, saler et  
poivrer et parsemer d'herbes de  
Provence.

3 La purée : Retirer les premières feuilles  
des choux de bruxelles, les couper en  
2. Eplucher l'échalote et la carotte.  
Couper la carotte en morceaux, la placer  
dans le bol avec l'échalote. Les hacher  
4 sec / vit 5. Racler les parois du bol à  
l'aide la spatule.

3 Ajouter les choux de Bruxelles et l'eau  
dans le bol, mettre le Varoma en place et  
cuire pendant 30 mn / Varoma / vit 1.

3 A la sonnerie, retirer le Varoma,  
ajouter le sel et l'huile de noixette dans  
le bol et mixer 10 sec / vit 5.

3 Servir aussitôt la purée et les roulés de  
volaille.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Flan de blettes et carottes

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 169 kcal • 703 kJ • 12 g de protéines • 7 g de glucides • 10 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 31 mn +  
Cuisson au four : 30 mn • Temps total : 1 h 21 mn

### 2 carottes (200 g)

700 g de blettes  
500 g d'eau  
100 g de gruyère ou comté  
200 g de fromage blanc  
3 œufs  
2 c. à soupe de fécule  
1 c. à café de muscade  
Sel  
4 tours de moulin de poivre

### Ustensile

1 plat à gratin

### Conseils Thermomix

Vous pouvez remplacer les blettes  
par des cardons dans la même  
préparation.  
Les cardons sont de la famille des  
artichauts.

### Suggestion Thermomix

Conserver les feuilles pour les  
cuire avec des petits pois.

1 Eplucher les légumes, couper les  
carottes en rondelles et les placer  
dans le panier de cuisson. Retirer  
les fils et les feuilles des  
bledtes. Couper les cotes en  
tronçons de 3 cm environ et les  
placer dans le Varoma avec  
quelques feuilles. Verser l'eau dans  
le Varoma, insérer le panier de cui-  
son et mettre le Varoma en  
place et programmer 30 mn /  
Varoma / vit 2.

2 Pendant ce temps éplucher la  
gousse d'ail et en frotter le plat à  
gratin. Préchauffer le four à 210°  
(th 7). Bien égoutter les légumes  
avant de les placer dans le plat à  
gratin. Essuyer le bol.

3 Couper le fromage en morceaux,  
le placer dans le bol et le raper  
5 sec / vit 7.

4 Ajouter les oeufs, le fromage  
blanc, la fécule, la muscade et saler  
et poivrer, mélanger 30 sec / vit 5.  
Répartir la préparation sur les  
bledtes et les carottes, enfourner  
pendant 30 mn avant de servir bien  
chaud.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Tarte à la noixette

Dessert

Merci à Fabienne BEZ (Besançon)

Valeur nutritionnelle par portion > 678 kcal • 2826 kJ • 10 g de protéines • 53 g de glucides • 47 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 2 mn + Cuisson au  
four : 25 mn + Attente : 30 mn • Temps total : 1 h 17 mn

200 g de pâte feuilletée  
(A table avec Thermomix, p 108)  
120 g de sucre  
150 g de noixettes entières  
décortiquées  
150 g de lait entier  
2 œufs  
1/2 c. à café de cannelle

### Ustensile

1 moule de 24 cm

### Conseils Thermomix

Faites torréfier les noixettes fraîches  
pendant 20 mn dans un four  
préalablement chauffé à 160°, ou  
faites-les dorer à sec à la poêle.  
Ainsi les saveurs des fruits n'en  
seront que rehaussées.

1 Réaliser la pâte feuilletée et la  
placer au réfrigérateur pendant au  
moins 30 mn. Au bout de ce temps  
l'abaissier, foncer un moule à tarte  
de 24 cm Ø et placer au frais.

2 Préchauffer le four à 180° (th6).  
Pendant ce temps peser le sucre  
dans le bol et le réduire en poudre  
10 sec / vit 10.

3 Ajouter les noixettes dans le bol et  
mixer 10 sec / vit 10.

4 Ajouter le reste des ingrédients et  
mélanger 30 sec / vit 5.

5 Verser la préparation sur la pâte et  
enfourner 20-25 mn à 180°.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Echine et compotée aux quetsches

Viande

Valeur nutritionnelle par portion > 435 kcal • 1819 kJ • 31 g de protéines • 20 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 51 mn  
Temps total : 1 h 11 mn

### L'échine

1 000 - 1 200 g d'échine de porc  
(désossée)  
3 échalotes  
2 gousses d'ail  
1 c. à café de gros sel  
Poivre  
300 g d'eau

### Compotée de quetsches

1 oignon  
700 g de quetsches surgelées et  
3 pour la finition  
1 clou de girofle  
30 g de porto  
30 g de gelée de groseilles

### Conseils Thermomix

Accompagnez le rôti de  
pommes de terre au four ou  
des pâtes fraîches.  
Vous pouvez également une  
compotée de figues sur le  
même principe. Remplacez la  
gelée de groseilles par du  
vinaigre balsamique, par  
exemple.

1 L'échine : Couper l'échine en 6 à 8  
tranches, les disposer dans le Varoma.  
Eplucher l'ail et les échalotes, les mettre  
dans le bol et les hacher 5 sec / vit 5.  
Répartir le mélange sur les tranches de  
porc, saler et poivrer. Réserver.

2 Verser l'eau dans le bol et programmer  
10 mn / Varoma / vit 2 pour produire un  
maximum de vapeur.

3 A la sonnerie, mettre le Varoma en pla-  
ce et cuire pendant 15 mn / Varoma / vit 2.

4 La compotée de quetsches : Pendant  
ce temps nettoyer et dénoyauter les  
quetsches, les couper en 2. Eplucher  
l'oignon, l'émincer. A la sonnerie, retirer  
le Varoma, introduire les quetsches,  
l'oignon, le porto, le clou de girofle dans  
le bol. Remettre le Varoma en place,  
retourner les tranches de viande et cuire  
pendant 15 mn / Varoma / vit 2.

5 A la fin de la cuisson, retirer le Varoma.  
Ajouter la gelée de groseilles, mixer la  
compotée de quetsches pendant 10 sec /  
vit 4. Servir bien chaud avec les tranches  
de viande et les quetsches fraîches  
coupées en 2 et dénoyautées.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Abaissier la pâte : étaler la pâte.  
Foncer un moule : garnir un moule  
avec une pâte.  
À sec : sans ajout de matière  
grasse.



**Cerises et pêches**  
en cocktail pétillant



**Terrine d'avocats**



**Petits flans aux poivrons**  
et chorizo



**Parfaits aux pêches**





## Terrine d'avocats

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 218 kcal • 753 kJ • 8 g de protéines • 6 g de glucides • 18 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 8 mn +  
Attente : 4 h • Temps total : 4 h 30 mn

5 feuilles de gélatine  
et 1 grand bol d'eau froide  
5 jaunes d'œufs  
400 g de lait  
Sel  
Poivre  
8 avocats bien mûrs  
2 traits de Tabasco  
2 jus de citron et un peu pour  
arroser les avocats  
1 belle tomate bien mûre (100 g)  
2 échalotes  
8 feuilles d'estragon  
2 pincées de cumin

**Ustensiles**  
1 moule à cake  
Film alimentaire

### Conseils Thermomix

Pour faire mûrir vos avocats plus vite, placez-les 24 h dans un compotier avec des bananes ou des pommes qui vont accélérer leur mûrissement.

### Suggestion Thermomix

Servez la terrine bien froide avec une salade de crevettes et d'agrumes et une sauce crémeuse.

1 Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Tapisser un moule à cake de film alimentaire. Verser les jaunes d'œufs, le lait, le sel et le poivre dans le bol et programmer 7 mn / 80° / vit 4. Ôter le gobelet.  
2 Puis essorer et incorporer les feuilles de gélatine dans le bol et mélanger 30 sec / vit 4. Débarrasser dans un grand récipient et laisser tiédir.  
3 Eplucher les échalotes et les avocats. Retirer les noyaux. Couper 4 avocats en petits dés, les réserver dans un récipient et les arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Mettre les échalotes dans le bol et la hacher 5 sec / vit 5.  
4 Ajouter la chair de 4 avocats, la tomate coupée en 2, le Tabasco, l'estragon et le jus de citron dans le bol et réduire en purée pendant 30 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
5 Ajouter la préparation lactée et mélanger 20 sec / vit 3.  
6 Verser 1/2 de la crème d'avocat dans la terrine, disposer une couche de dés d'avocat. Renouveler l'opération. Placer au froid pendant au moins 4 heures avant de démouler.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Cerises et pêches en cocktail pétillant

Cocktail

Valeur nutritionnelle par portion > 184 kcal • 778 kJ • 1 g de protéines • 25 g de glucides • 0 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 17 mn +  
Attente : 1 h • Temps total : 1 h 27 mn

70 g de sucre  
200 g d'eau  
3 pêches bien mûres  
200 g de cerises et quelques unes pour la finition  
1 jus de citron  
1 bouteille de vin mousseux ou crémant

**Ustensiles**  
6 verres à Champagne ou à cocktail

### Conseils Thermomix

Variante sans alcool : utilisez de la limonade glacée pour remplacer le vin.

En hiver vous pouvez également utiliser des fruits au sirop, il n'est alors pas nécessaire de rajouter du sucre.

1 Eplucher les pêches, les dénoyauter et les couper en morceaux. Laver et dénoyauter les cerises. Verser le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 10.  
2 Ajouter l'eau, les cerises et les pêches et faire cuire 15 mn / 90° / vit 10. Ôter le gobelet.  
3 Ajouter le jus de citron, puis réduire en purée fine pendant 1 mn / vit 10. Passer la préparation au chinois si besoin.  
4 Laisser refroidir avant de verser dans les verres et placer au frais pendant 1 h. Au moment de servir, compléter avec le vin bien frais, piquer les cerises restantes sur des piques en bois et les poser sur le bord des verres.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Parfaits aux pêches

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 374 kcal • 1565 kJ • 8 g de protéines • 31 g de glucides • 24 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 27 mn +  
Attente : 2 h • Temps total : 2 h 46 mn

**La crème fouettée**  
350 g de crème liquide  
à 35 % mg

**La purée de pêches**  
4 pêches bien mûres  
2 c. à soupe d'eau  
40 g de sucre  
20 g de liqueur de pêche (facultatif)  
1 jus de citron

**La crème anglaise**  
100 g de sucre  
4 œufs  
250 g de lait  
1 gousse de vanille

**Ustensiles**  
1 saladier  
6 moules à parfaits

### Conseils Thermomix

Accompagnez les parfaits de crème fouettée restante et de morceaux de pêches fraîches et un coulis de groseilles.

1 Placer la crème et le fouet au froid pendant 30 mn.  
2 La purée de pêches : éplucher et dénoyauter les pêches, les couper en morceaux et les placer dans le bol. Ajouter l'eau, le sucre et cuire pendant 15 mn / 90° / vit 2. Ôter le gobelet.  
3 A la fin de la cuisson, verser la liqueur de pêche et le jus de citron et mixer pendant 1 mn / vit 10. Laisser refroidir dans un saladier.  
4 La crème anglaise : ouvrir la gousse de vanille en 2 et retirer les grains en grattant avec la pointe d'un couteau. Les mettre dans le bol. Puis verser le reste des ingrédients de la crème anglaise dans le bol et programmer 8 mn / 80° / vit 4. Laisser tiédir. Verser la purée de pêches et mélanger 15 sec / vit 4. Réserver dans le saladier. Rincer le bol.  
5 La crème fouettée : insérer le fouet, verser la crème et fouetter pendant 4 mn / vit 4 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.  
6 Prélever la moitié de la crème et l'incorporer très délicatement à la crème précédente. Réserver la crème fouettée restante au réfrigérateur jusqu'au service.  
7 Verser la préparation dans les moules à parfaits, les placer au congélateur pendant 2 h. Puis 30 mn au réfrigérateur avant de déguster.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Petits flans

Plat

### aux poivrons et chorizo

Valeur nutritionnelle par portion > 327 kcal • 1357 kJ • 17 g de protéines • 9 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 46 mn  
Temps total : 56 mn

1 poivron rouge (200 g)  
600 g d'eau  
6 œufs  
400 g de lait concentré non sucré  
5 g de ciboulette ciselée  
1 c. à café de sel  
Poivre  
12 tranches de chorizo (grandes)

**Ustensiles**  
6 ramequins  
Papier absorbant  
1 poêle

### Conseils Thermomix

Servir chaud ou froid avec une salade verte et croquante.

1 Couper le poivron en 4, l'épépiner, placer les morceaux dans le bol, ajouter 6 tranches de chorizo et hacher 3 sec / vit 5.  
2 Placer les morceaux dans le panier de cuisson. Verser 300 g d'eau dans le bol, insérer le panier et programmer 15 mn / Varoma / vit 2. A la sonnerie égoutter les morceaux de poivron et de chorizo sur du papier absorbant.  
3 Verser le lait, les œufs, la ciboulette, le sel et le poivre dans le bol et mixer 30 sec / vit 6.  
4 Incorporer les morceaux de poivron dans la préparation et mélanger 10 sec / vit 2. Répartir la préparation entre 6 ramequins en céramique, les disposer dans le Varoma.  
5 Verser l'eau restante dans le bol, mettre le varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vit 2.  
6 Au moment de servir faire rissoler les 6 tranches de chorizo à la poêle, les égoutter sur un papier absorbant. Disposer les tranches de chorizo sur les flans.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



**Cake au miel, romarin et gorgonzola**



**Tatin de poivrons et tapenade**



**Fougasse au fenouil et mimolette**



**Madeleines aux mûres et citron**





## Tatin de poivrons et tapenade

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 281 kcal • 1172 kJ • 4 g de protéines • 25 g de glucides • 18 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 21 mn +  
Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 1 h



### Pâte


80 g de beurre  
150 g de farine Type 55 ou complète  
1/2 c. à café de sel  
1 c. à café d'herbes de Provence

### Garniture

3 poivrons  
2 gousses d'ail  
300 g d'eau  
1 c. à soupe de romarin frais ou déshydraté  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de sucre roux  
2 c. à soupe de tapenade (La France Gourmande p. 82)

### Conseils Thermomix

Les poivrons peuvent également être grillés au préalable, puis pelés. Ajoutez quelques tomates confites avant de passer la tatin au four.

- 1 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir 30 sec / . Puis 10 sec /  vit 2 pour décoller la pâte. Retirer la pâte du bol, la mettre en boule et la placer au frais pendant au moins 30 mn.
- 2 Couper les poivrons en 2, les épépiner et les couper en lanières, les disposer dans le Varoma avec l'ail. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 2.
- 3 Préchauffer le four à 240° (th. 8) position grill. Puis égoutter soigneusement les poivrons. Huiler légèrement le fond d'une tourtière avec de l'huile d'olive, saupoudrer de sucre roux, disposer harmonieusement les lanières de poivron sur tout le fond de la tourtière, parsemer de romarin, saler et poivrer et passer au grill pendant 5 mn.
- 4 Pendant ce temps, abaisser la pâte sur 3 mm environ en un disque de diamètre un peu plus large que celui de votre moule. Tartiner un côté de la pâte avec la tapenade.
- 5 Sortir le plat du four, baisser la température à 210° (th. 7), sans la fonction grill. Poser la pâte côté tapenade sur les poivrons, enfourner pendant 20 mn.
- 6 Laisser tiédir, poser le plat de service sur le moule, puis retourner l'ensemble. Servir tiède ou froid.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Cake au miel, romarin et gorgonzola

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 462 kcal • 1944 kJ • 15 g de protéines • 28 g de glucides • 32 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 6 mn +  
Cuisson au four : 45 mn • Temps total : 1 h

### 3 œufs

50 g de parmesan  
2 branches de romarin frais  
160 g de lait  
20 g de miel liquide  
130 g de beurre fondu  
200 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
150 g de gorgonzola coupé en cubes

### Ustensiles

1 moule à cake  
1 saladier

### Conseils Thermomix

Laissez tiédir avant de servir avec une tapenade de tomates séchées. Piquez un couteau dans le cake pour vérifier la cuisson : il doit ressortir sec.

### Suggestion Thermomix

Très facile à réaliser en bouchées individuelles pour l'apéritif ou pour un pique nique. Attention alors de diminuer le temps de cuisson de 15 mn environ en fonction des moules utilisés.

1 Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule à cake.

2 Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, placer les blancs dans le bol, insérer le fouet et programmer 5 mn / vit 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Verser les blancs dans un saladier.

3 Rincer et essuyer le bol. Placer les feuilles de romarin dans le bol et mixer 3 sec / vit 7.

4 Ajouter le parmesan dans le bol et le mixer 5 sec / vit 8.

5 Puis verser tous les ingrédients sauf le gorgonzola et les blancs et mélanger 20 sec / vit 5.

6 Incorporer délicatement cette préparation aux blancs en neige. Puis incorporer les dès de gorgonzola. Verser la préparation dans le moule à cake et enfourner pendant 45 mn à 180°.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Madeleines aux mûres et citron

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 74 kcal • 311 kJ • 1 g de protéines • 8 g de glucides • 4 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn +  
Cuisson au four : 10 mn • Temps total : 25 mn

### Les mûres

200 g de mûres  
1 c. à soupe de fécule

### Les madeleines

1 gros citron bio  
120 g de sucre  
125 g de beurre mou et un peu pour graisser les moules  
125 g de farine  
3 œufs  
1 sachet de levure chimique  
2 pincées de sel

### Ustensiles

Des moules à madeleines

- 1 Préchauffer le four à 180° (th. 6). Beurrer les moules à madeleines. Nettoyer délicatement les mûres, les placer dans une assiette creuse et les saupoudrer de fécule, remuer doucement pour bien les enrober.
- 2 Zester le citron à l'aide d'un économe en prenant soin de ne pas prélever la partie blanche. Le placer dans le bol, verser le sucre et mixer 10 sec / vit 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter le reste des ingrédients sauf les mûres et mélanger 40 sec / vit 5.
- 4 Remplir les moules au 1/3, disposer 3 mûres par empreinte, recouvrir de pâte et enfourner 10 à 12 mn à 180°. Laisser tiédir légèrement avant de démouler les madeleines.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Fougasse au fenouil et mimolette

Plat

Valeur nutritionnelle par portion > 406 kcal • 1706 kJ • 21 g de protéines • 40 g de glucides • 18 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 26 mn +  
Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 1 h

### Pâte à fougasse

200 g de farine  
125 g d'eau  
5 g d'huile d'olive et un peu pour le plat  
10 g de levure boulangère fraîche  
1 pincée de sucre  
1 c. à café de sel  
2 c. à café bombées de cumin en grains

### Garniture

300 g d'eau  
2 bulbes de fenouil (petit)  
200 g de mimolette  
3 c. à soupe de fromage blanc  
1/2 c. à café de sel  
Poivre

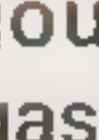
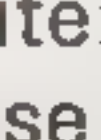
### Conseils Thermomix

Servez en plat principal avec une salade verte. Vous pouvez facilement doubler les proportions en fonction du nombre de vos convives.

### Suggestion Thermomix

Découpée en bouchées apéritives pour un apéritif dînatoire. Ajoutez des olives et des pignons suivant vos envies.

1 La fougasse : émietter la levure dans le bol, ajouter l'eau et faire tiédir 2 mn / 37° / vit 2.

2 Ajouter le reste des ingrédients de la fougasse et pétrir pendant 3 mn /  / . Pendant ce temps huiler une plaque à pâtisserie ou un grand plat à gratin.

3 Verser la pâte dans le plat et l'étaler grossièrement du bout des doigts. Laisser reposer pendant la préparation de la garniture.

4 La garniture : couper la mimolette en morceaux et la placer dans le bol, la hacher grossièrement 5 sec / vit 7. Débarrasser dans un récipient et réserver.

4 Verser l'eau dans le bol et l'amener à ébullition pendant 8 mn / 100° / vit 2.

5 Pendant ce temps éplucher les bulbes de fenouil et les détailler en tranches fines, les étaler dans le Varoma. A la sonnerie mettre le varoma en place et programmer 12 mn / Varoma / vit 2.

6 Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° (th. 6). Etaler le fromage frais sur toute la surface de la fougasse.

7 Egoutter le fenouil, disposer les tranches sur toute la surface de la pâte, parsemer le tout de mimolette, saler et poivrer. Puis enfourner pendant 20 mn à 180°.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



# Charlottes

## courgettes et crevettes

Valeur nutritionnelle par portion > 338 kcal • 1402 kJ • 19 g de protéines • 13 g de glucides • 22 g de lipides

**Préparation : 30 mn + Thermomix : 39 mn + Attente : 4 h**  
**Temps total : 5 h 10 mn**

4  
personnes

### Bouillon de crevettes et courgettes

- 800 g de crevettes, type gambas, crues et non décortiquées
- 1 grosse échalote
- 2 gousses d'ail
- 15 g d'huile
- 2 grosses courgettes
- 1 jus de citron
- 1/2 c. à café de sel
- Poivre
- 1/2 cube de bouillon (légumes ou volaille)
- 200 g d'eau
- 10 g de Pastis non dilué
- 4 belles feuilles de basilic, assez grandes

### Mousse de crevettes

- 4 feuilles de gélatine (2 g/feuille) et
- 1 grand bol d'eau
- 200 g de crème liquide
- 1 c. à soupe bombée de concentré de tomates
- 1 trait de Tabasco
- 6 feuilles de basilic frais
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe de concentré de tomate


### Sauce

- 1 c. à soupe de cognac ou de whisky
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

### Ustensiles

- 4 ramequins, 1 raseur, film alimentaire, 1 chinois, 1 bol, 1 récipient

**1 Le bouillon et les courgettes :** éplucher l'échalote et l'ail et les placer dans le bol, hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**2** Ajouter l'huile et faire rissoler **7 mn / Varoma /** .



**3** Pendant ce temps, retirer les têtes des crevettes (seulement les têtes) et les réserver. Disposer les crevettes dans le Varoma. Réaliser de larges tagliatelles de courgettes à l'aide d'un raseur et les disposer bien à plat en les

faisant se chevaucher sur le plateau vapeur. Réserver. Conserver le cœur des courgettes.

**4** A la sonnerie, ajouter les têtes de crevettes, les cœurs de courgettes coupés en petits dés, l'eau, le jus de citron, le bouillon, le basilic, saler et poivrer, mettre le Varoma en place, sans le plateau vapeur et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 1**.

**5** A la sonnerie, retirer le Varoma, verser le pastis dans le bol, remettre le Varoma en place avec le plateau vapeur et programmer **7 mn / Varoma / vitesse 1**.

**6** Pendant ce temps mettre les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide. A la sonnerie retirer le Varoma et mixer **1 mn / vitesse 10**. Filtrer le bouillon avec un chinois et réserver le bouillon.

**7 La mousse de crevettes :** peser 100 g de bouillon dans le bol, ajouter les feuilles de gélatine égouttées et mélanger **1 mn / 80° / vitesse 2**.

**8** Décortiquer les crevettes, mettre la chair dans le bol, sauf 4 crevettes. Ajouter la crème, le concentré de tomates, le basilic, le Tabasco, le jus de citron, poivrer et mixer **1 mn / vitesse 10** pour obtenir un mélange homogène.

**9 La sauce (à réaliser au dernier moment) :** peser 150 g de bouillon dans le bol, ajouter le Cognac, la fécule et le concentré de tomate et faire épaissir **7 mn / 80° / vitesse 2**.



**10 Le montage :** chemiser les ramequins avec du film alimentaire. Puis chemiser avec 4 tagliatelles de courgette en les croisant.

**11** Verser la mousse dans les ramequins. Poser 1 crevette dessus. Rabattre les courgettes sur la mousse puis fermer en rabattant le film alimentaire. Placer au frais pendant 4 h.

**12** Démouler les charlottes sur des assiettes individuelles, retirer le film alimentaire et servir avec un cordon de sauce tiède et des tagliatelles de courgettes.

### Conseils Thermomix

La mousse peut être servie seule en verrine : versez un peu de sauce au fond des verrines, puis la mousse et 1 tagliatelle de courgette enroulée sur elle-même.

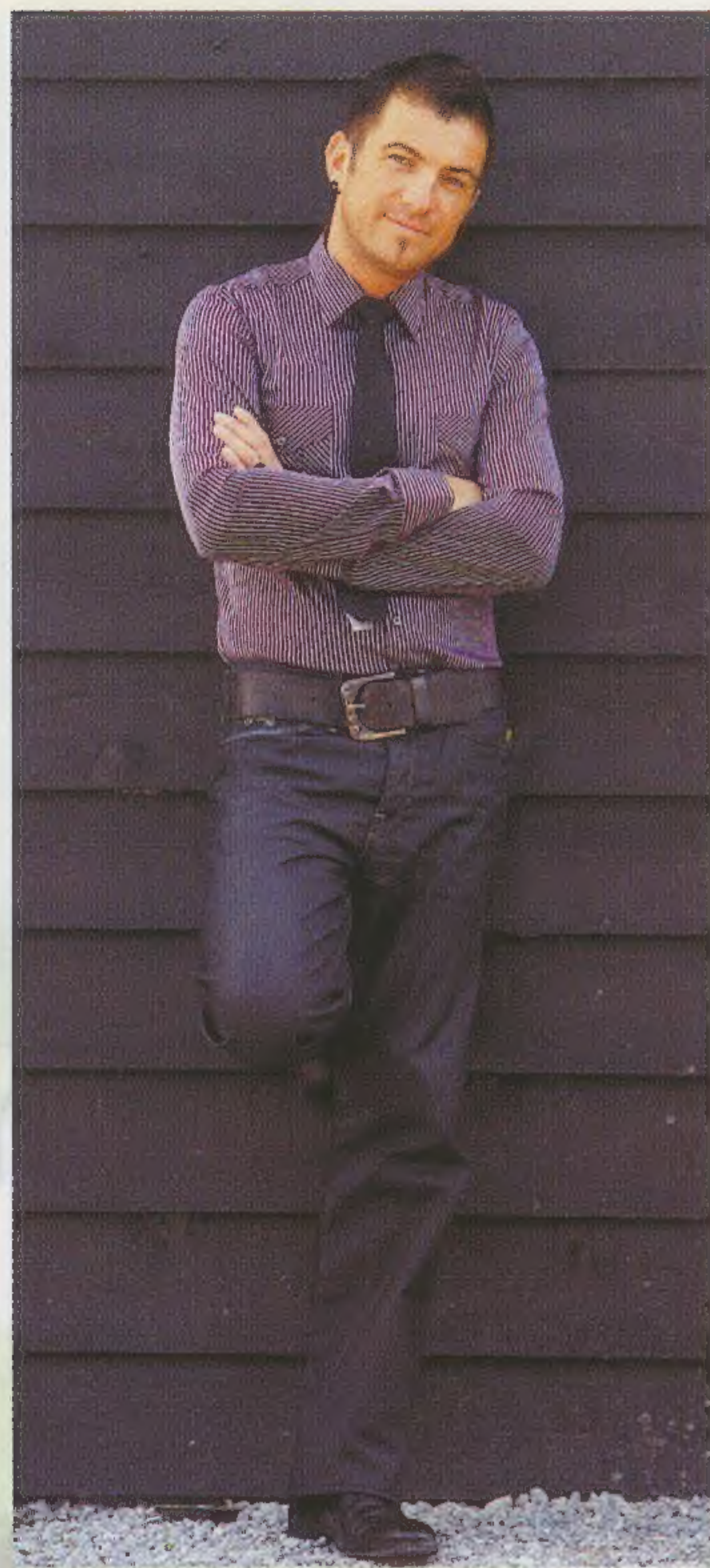




# M.A.O.

## La nouvelle Mare aux Oiseaux sous le signe de la maturité

**L**a Mare aux Oiseaux (M.A.O) passe avec son chef le cap de la maturité, souffle ses 15 bougies et passe à une nouvelle histoire. Eric Guérin fait le choix de la lumière, opte pour un changement de matières et part sur une nouvelle philosophie de cuisine. L'auberge a fait place à un lieu de vie complet et contemporain.



**LA MARE AUX OISEAUX**  
162, île de Fédrun  
44720 Saint Joachim  
Tél. 02 40 88 53 01  
Fax. 02 40 91 67 44  
www.mareauxoiseaux.fr  
MAO est ouverte 7/7

### Pourquoi ce lieu aujourd'hui ?

Avant tout, c'est une date. 15 ans de maison, ça n'est pas rien. Je ne suis plus un jeune chef mais un chef assumé. Aujourd'hui, je veux me projeter dans les dix prochaines années. J'ai des choses nouvelles à raconter. L'ouverture sur la rue est une architecture poussée vers l'avenir, le passé est côté jardin. C'est une maison plus complète qui intègre mon côté contemporain et urbain.



### Quelles orientations avez-vous délibérément choisi ?

La lumière comme pour faire entrer la vie : des matières douces, calmes, nobles qui bougent et captent le jour ; du bois, à la fois chaud, rustique et rassurant qui témoigne aussi de mes voyages. J'ai retiré les canards et mis de belles pièces d'antiquités, histoire de coller dix ans de plus à une maison qui en compte déjà 250. Mettre de vieux meubles apporte des sensations totalement différentes. C'est une déco qui veut ouvrir des portes aux gens, les sortir du quotidien, leur donner le sourire.

### Quelle cuisine ?

C'est un changement de philosophie de carte qui ne fuse plus dans tous les sens mais fait plus de travail sur la recherche des meilleurs produits frais. Les sauces sont plus affirmées, moins marquées, on arrondit les angles pour plaire au plus grand nombre. Mais ça reste une cuisine sans patrie, des plats terriens, d'autres plus dans la lumière. Ma cuisine est à mes envies d'aujourd'hui.



### Vers un monde durable...

Eric Guérin entreprend un (re)travail de fond sur le produit. Seule l'agriculture raisonnée et les produits élevés façon bio sortent de la cuisine. La carte des vins leur laisse également une place de plus en plus prépondérante.

La volonté d'un poisson de pêche durable (de la tombe, de la vieille, du mulot, du flétan plutôt que du thon ou du St Pierre) s'accroît.

A table, la M.A.O sert de vrais haricots verts plutôt que de banals mange tout, des escargots du Croisic plutôt que de Bourgogne, le sel d'un paludier de Guérande qui ne récolte qu'à vents d'est, du miel de Brière bio et des confitures de maman Guérin aux fruits bio...

Demain, sans doute, un potager verra le jour...

### La M.A.O est de plus en plus ouverte à l'Hôtellerie...

Les chambres sont la première connexion avec mon univers. Être hôtelier c'est rencontrer des gens. C'est une vraie richesse de recevoir comme chez soi. Il me semblait important que les clients soient en accord avec l'environnement, puissent découvrir la Brière. J'ai aussi voulu rassembler les possibilités de donner une vie permanente au lieu.

### Côté espaces :

**La nouvelle salle**, nous accueille dans un cube de 70 m<sup>2</sup> de verre.

**Le Salon des cages** accueille les petits déjeuners, un espace lecture et des expositions d'art.

**Le Salon des tables**, c'est le calme au milieu de la grande salle qui donne sur le jardin.

**Un salon extérieur** a vu le jour dans le jardin, pour se prélasser au milieu des poules de collection

**La Table sous l'arbre**, pour un repas à la cool, isolé au milieu de la verdure.

**Le patio des fumeurs**, reliant les deux salles, est vitré et couvert de grandes photos sérigraphiées.

**Côté Véranda**, l'option verdure dans une salle simplifiée, avec vue sur le jardin et la grue couronnée qui ne manque pas de venir pavaner tout au long des repas.

**Côté Dodo**, cinq nouvelles suites et un espace détente à 100 m du restaurant.



### BONS PLANS M.A.O

#### ► M.A.O « jour et nuit »

M.A.O prend des réservations l'après midi aussi, pour des tea time au jardin ou des cafés volières

#### ► M.A.O « djeuns »

- de 25 ans, c'est -25 % en semaine sur tous les menus

#### ► M.A.O « bride »

Lors des repas de mariage, la mariée reçoit un cadeau M.A.O

#### ► M.A.O « vin sur vingt »

Repartez avec la cave : le sommelier Cyril vend les bouteilles à prix caviste.




**Céviche de légumes**

3 oignons nouveaux  
1 tomate  
1/2 mangue  
1/2 concombre  
1 piment oiseau  
200 g de vinaigre balsamique blanc  
200 g de vinaigre de riz

4  
personnes

**Raviolis de crevettes**

1/2 mangue  
3 c. à soupe de vinaigre de riz  
20 grosses crevettes  
8 feuilles de pâte à raviolis chinois  
(ou won ton épicerie asiatiques)  
1 blanc d'œuf ou de l'eau  
8 brins de ciboule thaï

**Bouillon**

1/2 mangue  
50 g de vinaigre de riz  
3 échalotes  
1/2 botte de coriandre fraîche  
800 g de bouillon de légumes ou volaille  
1 c. à soupe de sauce d'huîtres

**Ustensiles**

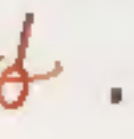
1 saladier, 1 bol,  
1 couteau, du film alimentaire

## Fines raviolis de crevettes vapeur, mangue épicée, légumes primeurs en céviche

Préparation : 20 mn + Thermomix : 24 mn + Attente : 12 h • Temps total : 12 h 45 mn

- 1 **Le céviche de légumes primeurs** (A préparer la veille) : éplucher et dénoyer la mangue. Éplucher les oignons verts. Retirer les pépins du concombre sans l'éplucher. Détailler tous les légumes et la moitié de la mangue en brunoise\*. Les placer dans un saladier et les arroser avec les 2 vinaigres, ajouter le piment oiseau. Mélanger, recouvrir de film alimentaire et placer au frais jusqu'au lendemain.
- 2 **Les raviolis** : détailler la moitié de mangue restante en petits dés, la placer dans un récipient et l'arroser de vinaigre de riz. Laisser mariner quelques heures.
- 3 Décortiquer les crevettes en prenant soin de conserver les têtes. Placer la chair dans le bol et hacher grossièrement 2 sec / vit 4.
- 4 Ciseler la partie basse des tiges de ciboule, réserver les pointes pour la finition. Ajouter la ciboule et les dés de mangue marinée dans le bol et mélanger 3 sec / vit 1.
- 5 Étaler une feuille de raviolis, humecter toute sa surface d'un peu de blanc d'œuf (ou d'eau), prélever la valeur d'une grosse cuillère à soupe de farce et la placer au centre du ravioli. Rabattre les

coins du ravioli au centre, bien fermer le ravioli et le placer fermeture dessous dans le Varoma. Répéter l'opération avec les raviolis restants.

- 6 **Le bouillon** : éplucher les échalotes, les placer dans le bol et hacher 5 sec / vit 5.
- 7 Ajouter les têtes de crevettes, faire rissole 10 mn / Varoma / .
- 8 Puis ajouter le reste des ingrédients du bouillon et chauffer 8 mn / 100° / vit 2.
- 9 Insérer le Varoma et programmer 6/8 mn / Varoma / vit 2.
- 10 Retirer le Varoma, puis mixer le bouillon 1 mn / vit 10 en augmentant progressivement la vitesse. Chinoiser.
- 11 **Le dressage** : au centre d'une assiette creuse, étalez la valeur d'1 grosse cuillère à soupe de céviche bien égoutté. Déposez dessus deux raviolis, puis arrosez de bouillon et décorez de 2 pointes de ciboule thaï. Dégustez aussitôt.

**Conseil du chef Eric Guérin**

Vous pouvez également ajouter des petits pois cuits "croquants" à la céviche de légumes primeurs.  
Le bouillon peut être servi chaud ou froid.

\*détailler en brunoise : couper en petits dés (5 mm maxi)


**Macarons blancs :**

285 g de sucre en poudre  
130 g de poudre d'amande  
115 g de blancs d'œufs  
séparés à l'avance et  
conservés dans une boîte  
hermétique au réfrigérateur  
pendant au moins 24 h.  
Le jus d'1/2 citron  
Colorant blanc en poudre  
(facultatif)

**Ganache au chèvre frais :**

200 g de chèvre frais  
(type petit Billy)  
80 g de mascarpone  
60 g d'huile d'olive  
Sel de Guérande  
Poivre du moulin.

## Mc Chèvre frais

Préparation : 20 mn + Thermomix : 8 mn + Cuisson au four : 16/20 mn • Temps total : 44/48 mn

- 1 **Les macarons** : préchauffer le four à 150° (th. 5). Mettre le sucre dans le bol du Thermomix et mixer 10 sec / vit 9 pour obtenir du sucre glace. Peser 60 g de sucre glace et le réserver dans un petit récipient.
- 2 Ajouter la poudre d'amande et mixer 5 sec / vit 9, tamiser, débarrasser et conserver dans un récipient.
- 3 Insérer le fouet, verser les blancs et le jus de citron dans le bol. Monter les blancs en neige, environ 7 mn / 90° / vit 3.5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute pour bien incorporer l'air. Ôter le gobelet. Au bout de 3 mn verser les 60 g de sucre glace en pluie à travers le couvercle sur les couteaux en marche.
- 4 Puis programmer 10 mn / vit 3 pour faire tomber la température, sans le gobelet.
- 5 Ajouter le colorant en poudre et incorporer délicatement à la poudre d'amande sucrée pour obtenir un appareil bien lisse mais pas trop coulant, bien brillant (« macaroner »).
- 6 Tapisser une plaque de cuisson d'une feuille

de papier cuisson. À l'aide d'une poche à douille, former de petits cercles de pâtes sur la feuille de papier cuisson.

- 7 Puis enfourner à 150° pendant 16 à 20 mn.
- 8 Sortir les coques de macaron du four et humidifier légèrement la plaque sous la feuille de papier cuisson pour qu'ils se décollent facilement.
- 9 **Pour la Ganache** : mettre tous les ingrédients de la ganache dans le bol et mixer 2 mn / vit 3, réserver au frais.
- 10 **Dressage** : remplir une poche à douille de ganache et garnir les macarons.

**Conseils Thermomix**

Collez la feuille de cuisson aux 4 coins avec un peu de blancs montés.  
Si la préparation est trop liquide, les macarons ne gonfleront pas.  
Vous pouvez aussi les laisser « croûter » minimum 30 mn avant de les enfourner.

**Suggestion du chef Eric Guérin**

Accompagnez de pamplemousse frais ou d'une tartare de fraises au basilic.



Première semaine de vacances et zut il pleut ! Heureusement nous avons le Thermomix et Mixie dans nos bagages : c'est parti pour un atelier « poisson carré » !

Après un petit tour au marché, nous sommes revenus avec des filets de cabillaud tout frais pêchés, mais comment ça se cuisine ?

« Trop facile » : du pain dur, du poisson, 1 œuf et des herbes ! A vous de jouer !



## « poisson carré »

Préparation : 15 mn + Thermomix : 11 mn +  
Cuisson à la poêle : 10 mn • Temps total : 36 mn



4  
parts

### Ingrédients

#### La panure :

40 g de pain dur

1 c. à soupe de thym ou d'herbes de Provence

1 c. à café de sel

1 œuf

#### Le poisson et la finition :

600 g de filet de poisson blanc (qui se tient bien à la cuisson, par exemple du cabillaud)

200 g d'eau

1 peu d'huile pour cuire le poisson

1 citron pour la finition

### Ustensiles supplémentaires

1 pince à épiler

2 assiettes creuses

1 fourchette

1 poêle

1 Tout d'abord épilation du poisson ! Retire les arêtes à l'aide de la pince à épiler : passe le doigt à la surface du filet, on les sent qui dépassent (ça pique !) ! Puis tire assez fort.

2 Puis découpe les filets pour faire 4 à 6 carrés (ou rectangles). Pose-les dans le Varoma.

3 Coupe le pain dur en gros morceaux, ajoute le thym ou les herbes et le sel et mixe 5 sec / vitesse 9. Tu as obtenu de la chapelure. En aidant de la spatule, mets-la dans une assiette creuse et réserve-la. Inutile de rincer le bol.

4 Casse l'œuf dans le bol, et mixe 3 sec / vitesse 5. Verse l'œuf dans 1 assiette creuse.

5 Puis verse l'eau dans le bol, mets le Varoma en place et programme 10 mn / Varoma / vitesse 2.

6 Laisse tiédire les carrés de poisson, puis trempe-les un par un dans l'œuf battu, puis dans la chapelure aux herbes de chaque côté. Appuie du bout des doigts pour bien faire tenir la chapelure.

7 Avec l'aide d'un adulte, fais chauffer un peu d'huile dans une poêle. Pose les carrés de poisson et fais-les dorer sur chaque face pendant 5 mn environ à feu moyen.

8 Coupe le citron en 4, et sert les quartiers avec le poisson pané bien doré.

« Quand est-ce qu'on mange ??? »



## Le Mixie Plus

Et ça fonctionne avec tous les filets de poisson ! Il suffit de leur enlever la peau.

Si tu n'as pas de pain dur, peut-être as-tu des biscottes ou des corn-flakes nature ? La chapelure est aussi bonne ainsi.



## ET encore ?

Comme pour les fruits et légumes il existe aussi des saisons de pêche plus appropriées à chaque espèce. Par exemple, les poissons dits « bleus » (à cause du bleu-gris foncé de leur peau) sont des poissons un peu plus gras et pêchés plutôt les mois d'hiver (maquereau, truite). Le cabillaud, la raie, le colin sont des poissons que l'on trouve presque toute l'année sur les étals des poissonniers. Et cet été ? Une petite dorade en croûte de sel, des sardines au barbecue, de la truite saumonée au beurre blanc ou la pêche aux goujons pour les fritures à l'apéritif ?

